

3 症状別チェックリストと対処法

熱が出たら

子どもの場合に問題となる「発熱」とは、38℃以上をいいます。体温は一日のうちで0.5～1.0℃ほど変動し、最も低くなるのが明け方、最も高くなるのが夕方です。子どもは夕方に37℃台後半の体温となることがよくあります。



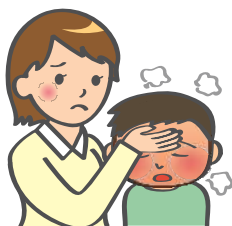
急いで受診

の目安

- ☐ 生後3か月未満の乳児が熱（38℃以上）を出した
- ☐ 熱でおかしな動作をする うなされて目が合わない
- ☐ 解熱剤を使って、一時熱は下がったが、元気がなくぐったりしている
- ☐ 水分が取れない おしっこの回数が少ない
- ☐ けいれんを起こした【「けいれん（ひきつけ）を起こしたら」を参照】
- ☐ 嘔吐が続いている【「吐いたら」を参照】

◆◆◆ 解説 ◆◆◆

- 生後3か月になる前の子どもが高熱を出した時は、重い感染症である可能性があります。
- 熱だけではなく他の症状にも気を付けましょう。意識がはっきりしない、水分が充分取れずおしっこが出ない、嘔吐が続く、顔色が悪い、元気がなくぐったりしている、あるいはけいれんを起こした場合などは重症の可能性があります。
- 一般に、感染症による発熱だけで脳障害を起こすことはありません。しかし、体外からの熱を吸収して起こった高熱（夏季の熱中症など）では、脳障害を起こすことがあり、すぐに体を冷やすことが必要です。
- 生後6か月以上の子どもであれば、熱が38.5℃以上で元気がない場合や眠れない時などに解熱剤を使用してもよいでしょう。しかし、熱を出すことでウイルスや細菌を攻撃しているとも考えられますので、元気がある場合やよく寝ている時は、解熱剤を使う必要はありません。解熱剤を使う間隔は6～8時間以上あけましょう。1℃下がれば解熱剤の効果があったと考えてください。
- 水分の補給をしっかりと行いましょう。
- 子どもは発熱時にうわごとをよく言います。声を掛けたり、刺激を与えると覚醒してしっかり応答できれば様子を見てよいでしょう。



- 高熱時は嫌がらなければ頭、首の両側、わきの下、太ももの付け根をおしぼりなどで冷やしましょう。
- 熱に気づいたら、30分後にも体温を測りましょう。
- 経過をみるため、朝昼夕3回は体温を測りましょう。
- 熱中症の対応
解熱剤は効果がありません。ぐったりしている時は重症なので、すぐに医療機関を受診しましょう。